



Original / Deporte y ejercicio

Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud

M. M. Rizo-Baeza¹, N. G. González-Brauer¹ y E. Cortés²

¹Departamento de Enfermería. Universidad de Alicante. ²Departamento de Farmacología, Pediatría y Q. Orgánica. Universidad Miguel Hernández. Alicante. España.

Resumen

Objetivo: Evaluar los hábitos de alimentación de los estudiantes de la Universidad de Alicante de las titulaciones de Nutrición Humana y Dietética y Enfermería.

Material y métodos: El estudio se realizó a 184 estudiantes de ambos sexos (96 de Nutrición Humana y Dietética y 88 de Enfermería) de la Universidad de Alicante. Se pesaron y tallaron para calcular el IMC; el consumo de alimentos se estimó mediante el recordatorio de 24 horas; la ingesta de macro y micronutrientes se calculó mediante el programa Easydiet. Se compararon los resultados obtenidos en ambas titulaciones y según estado de nutrición realizando el correspondiente análisis estadístico.

Resultados: La mayoría de los estudiantes analizados son normopeso (80%). No se encontraron diferencias significativas en la calidad de la dieta entre ambas titulaciones, siendo las características de la misma: baja en carbohidratos y alta en proteínas. También se muestra un desequilibrio en el tipo de grasa ingerida, siendo mayor el consumo de saturada y menor el de poliinsaturada de lo recomendado. Así mismo, se analizó que los estudiantes de Nutrición realizan más ejercicio que los de Enfermería, aunque duermen menos horas y pasan más tiempo frente al ordenador y televisor.

Conclusión: A pesar de que los niveles de sobrepeso y obesidad entre los universitarios es menor que el de la población general, existen desequilibrios en su alimentación, observándose que el consumo de macronutrientes se encuentra alejado de las recomendaciones, y que hay deficiencias en la ingesta de micronutrientes. Mostrándose que el tener conocimientos de nutrición, no influye en la toma de decisiones para una alimentación y estilo de vida saludables.

(Nutr Hosp. 2014;29:153-157)

DOI:10.3305/nh.2014.29.1.6761

Palabras clave: Universitarios. Titulaciones ciencias de la salud. Estado nutricional. Dieta. Estilo de vida.

QUALITY OF THE DIET AND LIFESTYLES IN HEALTH SCIENCES STUDENTS

Abstract

Objective: To evaluate the eating habits of the students of the University of Alicante of the degrees of Human Nutrition and Dietetics and Nursing.

Material and methods: The study was carried out to 184 students of both sexes (96 of Human Nutrition and Dietetics and Nursing 88) of the University of Alicante. Were weighed and carved to calculate BMI; food consumption was estimated by the reminder of 24 hours; intake of macro and micronutrients were calculated using the program Easydiet. Comparing the results obtained in both qualifications and according to nutritional status by performing the corresponding statistical analysis.

Results: The majority of the students analyzed are normal weight (80%). There were significant differences in the quality of the diet both degrees, being the same characteristics: low in carbohydrates and high in protein. It also shows an imbalance in the type of fat consumed, with a higher consumption of saturated and less from polyunsaturated than recommended. Likewise, analyzed that nutrition students do more exercise than the nurses, although they sleep fewer hours and spend more time in front of the computer and TV.

Conclusion: While the levels of overweight and obesity among students is less than that of the general population, there are imbalances in your diet, noting that consumption of macronutrients is located away from the recommendations, and that there are deficiencies in the intake of micronutrients. Showing that have knowledge of nutrition, does not affect healthy decision-making to a diet and lifestyle.

(Nutr Hosp. 2014;29:153-157)

DOI:10.3305/nh.2014.29.1.6761

Key words: University. Degrees science of health. Nutritional status. Diet and lifestyle.

Correspondencia: Ernesto Cortés Castell.
Departamento de Farmacología, Pediatría y Q. Orgánica.
Universidad Miguel Hernández.
Campus de San Juan.
03550 San Juan. Alicante. España.
E-mail: ernesto.cortes@umh.es

Recibido: 4-VI-2013.

Aceptado: 8-X-2013.

Introducción

Existen estudios de alimentación en colectivos universitarios, pero es importante considerar que hay titulaciones en las que los estudiantes no sólo deben de prepararse para utilizar en su vida profesional los conocimientos adquiridos, sino que también dichos conocimientos pueden utilizarlos en su propio beneficio, entre estos conocimientos están los alimentarios y de estilos de vida en los universitarios de ciencias de la salud. La mayoría de universitarios están en su última etapa de la adolescencia. La adolescencia es una etapa importante en el desarrollo de una persona, para la OMS la adolescencia tardía comprende entre los 19 y 24 años, definiendo esta etapa como el periodo de vida en que el individuo se prepara para el trabajo y para asumir la vida adulta con todas sus responsabilidades, esta etapa implica un aumento en las necesidades de energía y nutrientes¹. Por otra parte, dentro de ésta se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta. Por esta razón, se considera que dicha etapa es la mejor para promover la salud y generar estilos de vida saludables^{2,3,4}.

Diversos estudios ponen de manifiesto la influencia que tiene el desayuno con el rendimiento físico e intelectual en las actividades que se realizan durante la mañana⁵, y es considerado como una de las comidas más importantes en la dieta de un individuo⁶, sin embargo, a pesar de su importancia la omisión del mismo o su realización de forma inadecuada resulta ser una práctica alimentaria frecuente entre los adolescentes, principalmente por falta de tiempo o poco apetito a tempranas horas del día⁷. La mayoría de investigaciones sobre el desayuno han sido realizadas en pequeñas muestras de población y generalmente en niños escolares⁸.

Los estudiantes universitarios que forman parte del objeto de este estudio pertenecen a dos titulaciones de Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante (Nutrición Humana y Dietética y Enfermería), claramente implicadas en la posterior resolución de problemas de salud asociados a la alimentación. Por ello, a través de este estudio, se pretende analizar la importancia que los universitarios poseen sobre hábitos alimentarios (desayuno y número de comidas al día) y de estilo de vida (sedentarismo, ejercicio). Considerando que estas dos titulaciones dan a los jóvenes que las cursan conocimientos sobre hábitos de vida saludable y de alimentación correcta, es también objetivo de este estudio el valorar el estado de nutrición de dichos estudiantes y si su ingesta de nutrientes es la adecuada.

Material y métodos

Para conocer las diferencias entre la calidad de la dieta de los individuos que conforman las carreras de Nutrición Humana y Dietética así como Enfermería, ambas pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante, se realizó un estu-

dio transversal de su dieta habitual comprendido en un periodo de 4 meses (noviembre 2012 a febrero 2013) y mediante la técnica de recogida de datos denominada "recordatorio de 24 horas".

El número total de universitarios analizados en el presente estudio fue de 184, de dos titulaciones de Ciencias de la Salud: 96 alumnos de Nutrición Humana y Dietética y 88 de Enfermería. Como criterio de inclusión, se determinó que cada individuo que formara parte del estudio fuera alumno de dichas titulaciones en los cursos primero, segundo o tercero. Por otra parte, se consideró el hecho de que cada uno de estos aceptara voluntariamente su participación en el estudio. Como criterios de exclusión se consideraron la no participación voluntaria y/o la no cumplimentación de la encuesta entregada de manera completa ($n = 7$).

La encuesta constó de una primera parte que incluía los datos del estudiante (edad, sexo, carrera universitaria) seguido de preguntas sobre hábitos diarios como actividad física, horas de sueño, número de comidas diarias y complementando con información de medidas antropométricas solicitadas previamente y autorreportadas (peso, talla, cintura, cadera). El reverso de la encuesta contaba con un recordatorio de la ingesta de alimentos en 24 horas. Para reducir sesgos, se enseñó a los participantes la manera correcta de rellenar los cuestionarios y a ser muy específicos en cuanto a cantidades y descripción de los alimentos.

El índice de masa corporal (IMC) (kg/m^2) se calculó a partir de los datos antropométricos y se clasificó en 4 categorías de acuerdo al criterio de la OMS⁹ bajo peso ($\text{IMC} < 18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$), normopeso ($\text{IMC} \geq 18,5 \text{ kg}/\text{m}^2 < 25 \text{ kg}/\text{m}^2$), sobrepeso ($\text{IMC} \geq 25 \text{ kg}/\text{m}^2 < 30 \text{ kg}/\text{m}^2$) y obesidad ($\text{IMC} \geq 30 \text{ kg}/\text{m}^2$). Para su posterior análisis, las categorías sobrepeso y obesidad, se reagruparon en una sola ($\text{IMC} \geq 25 \text{ kg}/\text{m}^2$), quedando al final 3 categorías: bajo peso, normopeso y sobrepeso-obesidad.

Para calcular la ingesta de nutrientes se utilizó el programa Easydiet. Los resultados obtenidos se analizaron estadísticamente mediante el paquete informático IBM SPSS Statistics, versión 20.0. La comparación entre las dos titulaciones analizadas se realizó empleando la prueba T de Student y la comparación entre los tres grupos de estado de nutrición mediante la prueba de Kruskal Wallis. Para las distribuciones de estudiantes según estudios y estado de nutrición y comidas realizadas, se efectuó el test de distribución χ^2 mediante el programa estadístico Epidat 3.1. Para todos los ensayos se utilizó un nivel de significancia $p \leq 0,05$.

Resultados y discusión

a) Entre las dos titulaciones

Son escasos los estudios relacionados con las características de la dieta de los universitarios del área de ciencias de la salud. El presente estudio está conformado por 184 estudiantes universitarios de los cuales el

79,8% corresponde al sexo femenino y el 20,1% al masculino. La edad de los estudiantes analizados ha sido de 24,0 (SD 7,4) años en los de Nutrición Humana y Dietética y de 21,7 (SD 6,2) en Enfermería. La media de IMC en estudiantes de Nutrición es de 22,2 (SD 3,4) kg/m², siendo ésta ligeramente mayor que la de los estudiantes de Enfermería de 21,8 (SD 2,6) kg/m².

Dentro del grupo de estudiantes de Nutrición se encontró la siguiente distribución según el estado de nutrición por IMC: bajo peso 2,1%, normopeso 80,2% y sobrepeso 12,5% y obesidad 4,2%. Con respecto a los estudiantes de Enfermería se observó la siguiente distribución: bajo peso 5,7%, normopeso 79,5% y sobrepeso 13,6% y obesidad 1,1%. No siendo significativa la diferencia de distribución. Una de las limitaciones que hay que tener en cuenta del posible sesgo de la muestra son los datos auto referidos del peso y la talla, pues en general se tiende a subestimar el peso real¹⁰. No obstante, si se compara con los datos de sobrepeso y obesidad en general de la población española son porcentajes bastante inferiores¹¹, y son similares al 17,5% de sobrepeso y obesidad entre los estudiantes universitarios de la Universidad del País Vasco¹².

La evaluación de los datos que muestran el número de comidas realizadas al día permitió observar que únicamente la comida de mediodía y la cena las realizan el 100% de los estudiantes. Sin embargo, a pesar de considerarse el desayuno, la comida más importante del día, y que varios autores demuestran su importancia especialmente en escolares y adolescentes para evitar dificultad en el aprendizaje y rendimiento escolar^{13,14,15}, en la carrera de Nutrición el 7,3 % y un 4,5% de los estudiantes de Enfermería no realiza el desayuno.

En relación a la ingesta total de energía se observa que en el grupo de Nutrición la media de kcal/día es de 1.530 (SD 489,0) y en el grupo de Enfermería de 1.563 (SD 405,0) kcal/día. Esto muestra que el consumo de energía se encuentra por debajo de lo recomendado,

observándose la media más baja en el grupo sobrepeso-obesidad, dichos resultados son similares a otros estudios realizados anteriormente en donde concluyen que el peso está asociado a la actividad física que realizan las personas^{2,16}. No obstante hay que destacar el problema mencionado previamente del posible sesgo de los datos auto reportados¹⁰.

En la distribución de los grupos de alimentos, se observa que en el grupo de estudiantes de Nutrición los hidratos de carbono tienen una media de 44,4 (SD 8,2%), las proteínas 21,9 (SD 5,9%) y las grasas 33,0 (SD 7,5%), frente al grupo de Enfermería con 43,5 (SD 7,1%), 22,0 (SD 5,6%) y 34,1 (SD 7,3%) respectivamente (fig. 1), esto confirma lo referido por otros autores donde se muestra que actualmente la dieta se caracteriza por un excesivo consumo de proteínas y grasas y bajo en hidratos de carbono^{17,18,19,20}. A pesar de encontrarse las grasas aumentadas, una de las limitaciones del presente estudio y en general, es la subestimación de la cantidad de aceite de oliva, elemento básico en la dieta mediterránea y que se menciona en muy bajas cantidades, por esta razón se piensa que el porcentaje real de grasas podría oscilar entre los 38-40% en ambos casos. Para el caso de grasas saturadas, en el grupo de nutrición la media fue de 10,0 (SD 3,9%) y para Enfermería de 10,3 (SD 3,7%). Por lo tanto, de acuerdo con la recomendación de la OMS que menciona que el aporte de este tipo de grasa no debe superar al 10% de la energía de la dieta, se observa que estos estudiantes universitarios sobrepasan esta cifra. Para monoinsaturadas y poliinsaturada se observó en el grupo de Nutrición 15,0 (SD 4,1%) y 5,0 (SD 2,0%) respectivamente, y en Enfermería 15,1 (SD 4,5%) y 5,3 (SD 2,4%), inferiores a las recomendaciones, en España se sugiere que las grasas monoinsaturadas cubran el 17,6% y las polinsaturadas el 6,7% de la energía de la dieta²¹.

En cuanto a los micronutrientes se identificó que la dieta de los estudiantes presenta carencias significati-

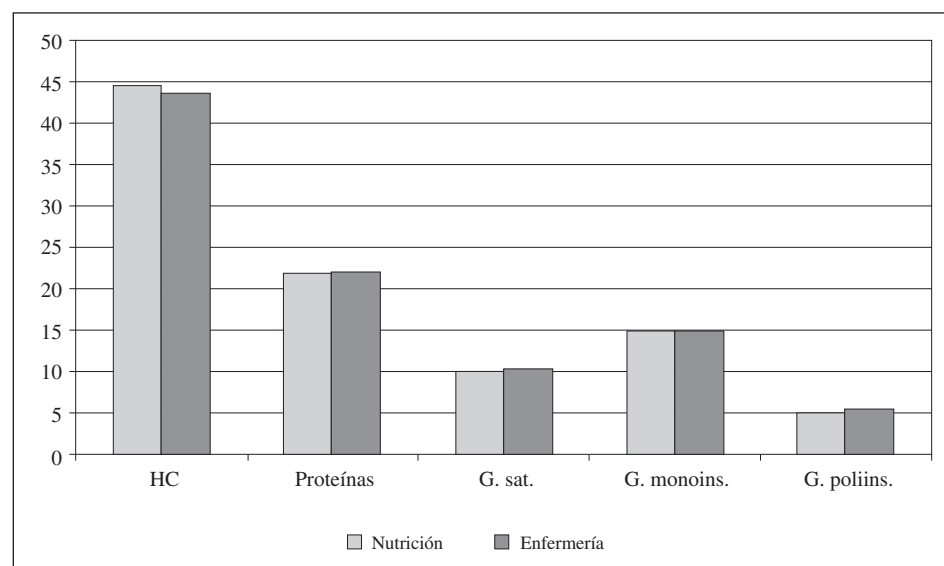


Fig. 1.—Ingesta de nutrientes en los grupos de estudiantes de Nutrición (n = 96) y Enfermería (n = 88).

Tabla I
Ingesta de nutrientes según grupo de estado de nutrición (media \pm desviación estándar)

	<i>Bajo peso</i> (n = 11)	<i>Normopeso</i> (n = 148)	<i>Sobrepeso-obesidad</i> (n = 25)	<i>Test</i> <i>Kruskall-Wallis</i>
HC (%)	51,6 \pm 8,4	43,9 \pm 7,2	40 \pm 8,6	0,012
Proteínas (%)	18,5 \pm 3,5	21,6 \pm 5,4	24,4 \pm 8,8	ns
Lípidos (%)	29,6 \pm 7,7	33,6 \pm 7,4	34,6 \pm 7,9	ns
Grasas saturadas (%)	9,5 \pm 4,0	10,4 \pm 3,8	8,9 \pm 3	ns
Grasas monoinsat (%)	13,0 \pm 4,2	15,1 \pm 4,1	16,1 \pm 5,9	ns
Grasas poliinsat (%)	4,5 \pm 2,1	5,0 \pm 2,0	6,3 \pm 2,9	ns
Ca (mg/día)	835 \pm 412	875 \pm 358	830 \pm 280	ns
Fe (mg/día)	14,2 \pm 7,6	11,5 \pm 5,8	9,1 \pm 3,4	ns
Vit D (IU/día)	3,9 \pm 4,4	2,5 \pm 3,4	3,6 \pm 6,9	ns
Fólico (μ g/día)	347 \pm 218	306 \pm 160	265,5 \pm 108	ns

vas siendo las mujeres las que tienen mayores deficiencias²². Entre los micronutrientes que se analizaron se puede observar que las cifras de referencia²³ de vitamina D es de 5 μ g/día y que en el grupo de Nutrición y Enfermería la media fue de 3,1 (SD 4,4) μ g/día y 2,3 (SD 3,3) μ g/día respectivamente, en el caso del ácido fólico la referencia es de 400 μ g/día y la media para Nutrición es de 330 (SD 173) μ g/día y para enfermería 280 (SD 141) μ g/día, para el calcio la recomendación es de 1.000 mg/día y se observa que la media en Nutrición es de 854 (SD 377) mg/día y para Enfermería 871 (SD 325) mg/día. Para el caso de hierro la recomendación en hombres es de 8 mg/día mientras que para mujeres es de 18 mg/día, en Nutrición la media fue de 11,6 (SD 6,0) mg/día y para Enfermería 10,9 (SD 5,5) mg/día, teniendo en cuenta que la mayoría analizada son mujeres, se concluye que las mujeres universitarias estudiadas no cubren sus requerimientos de hierro^{23,24}.

No se han encontrado diferencias significativas en relación a los hábitos alimentarios de ambas carreras, a pesar de los conocimientos en nutrición que debería poseer el primer grupo. Dichos resultados coinciden con estudios realizados anteriormente, en los que se observa que la población no modifica sus hábitos alimentarios a pesar de tener la información suficiente para hacerlo⁹. Los resultados obtenidos sugieren que existe un desequilibrio en la dieta de estos universitarios, ya que ingieren en exceso lípidos y proteínas, además de un déficit de carbohidratos y por consiguiente, presentan un déficit de micronutrientes²⁵.

En referencia a la actividad física, los resultados son similares a los obtenidos por otros autores, en los que se muestra que los hombres son más activos en comparación con las mujeres²⁶. Así, se observó que el grupo de la carrera de Nutrición realiza más actividad física que los de la carrera de Enfermería con una media de 2,8 (SD 1,5) h/semana y 2,4 (SD 1,4) h/semana respectivamente, sin embargo, resulta insuficiente el tiempo dedicado a la actividad en comparación con las horas de televisión y ordenador, ya que se observó mayor sedentarismo en los estudiantes de Nutrición con una media de 2,2 (SD 0,7)

h/día viendo televisión y 4,3 (SD 1,4) h/día usando el ordenador, frente a los estudiantes de Enfermería que mostraron una media de 2,1 (SD 0,8) h/día viendo televisión y 3,7 (SD 1,3) h/día usando el ordenador. También se observó que los estudiantes de Nutrición duermen menos horas al día frente al grupo de Enfermería con una media de 6,9 (SD 0,9) h/día y 7,4 (SD 0,8) h/día respectivamente. El dormir las horas adecuadas supone un mayor rendimiento académico y en estado de salud²⁷, siendo los valores semejantes a los obtenidos en otros ambientes universitarios²⁸.

b) Entre grupos estado de nutrición

Al no existir diferencias en ninguna de las variables estudiadas entre las dos titulaciones, se ha realizado el estudio en el total de la muestra clasificándolos por estado de nutrición, uniendo sobrepeso y obesidad en un único grupo.

En la tabla I se muestran los valores de las ingestas de macro y micronutrientes entre los tres grupos de nutrición, mostrándose diferencia significativa en cuanto a las calorías consumidas. Hay diferencia significativa ($p = 0,012$) en el porcentaje de la energía proveniente del consumo de hidratos de carbono, siendo mayor su ingesta en los universitarios de bajo peso seguido de los que tienen normopeso. Las menores cantidades de consumo de hidratos de carbono se observaron en los universitarios con sobrepeso-obesidad. En el caso de proteínas y lípidos no se observan diferencias significativas, sin embargo, los grupos que consumen más proteínas y lípidos son los de sobrepeso-obesidad frente a los de bajo peso y normopeso. En la división de las grasas en saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas no se observan diferencias significativas.

En cuanto a los micronutrientes como calcio, hierro, vitamina D y ácido fólico, no existen diferencias significativas. En el caso del calcio el consumo mayor se observa en el grupo normopeso, siguiendo aquellos clasificados en la categoría de bajo peso y sobrepeso-obesi-

Tabla II
Hábitos de ejercicio, sedentarismo y descanso según estado de nutrición (media, SD)

	Bajo peso (n = 11)	Normopeso (n = 148)	Sobrepeso-obesidad (n = 25)	Test Kruskall-Wallis
Horas ejercicio semanal	2,2 ± 1,5	2,6 ± 1,5	2,7 ± 1,3	0,045
Horas diarias televisión/ ordenador	5,5 ± 1,9	5,2 ± 1,8	5,4 ± 1,9	ns
Horas diarias de sueño	7,7 ± 0,7	7,5 ± 0,8	7,4 ± 0,7	ns

dad. En cuanto al hierro, el mayor consumo se observa en la muestra con bajo peso y normopeso siendo los de sobrepeso-obesidad los de menor consumo. El mayor consumo de vitamina D es en los universitarios con bajo peso, seguido los de sobrepeso-obesidad y normopeso, y para el mayor consumo de ácido fólico se observa en los de bajo peso y normopeso, teniendo las cifras más bajas el grupo sobrepeso-obesidad.

Los valores de los hábitos de ejercicio-sedentarismo figuran en la tabla II, en la que se aprecia una diferencia significativa en las horas de ejercicio que realizan ambos grupos ($p = 0,045$), siendo los de sobrepeso-obesidad los que realizan más horas de ejercicio a la semana, seguido de los de normopeso, y los que mencionan menos horas de ejercicio son los de bajo peso. En cuanto a las horas de sedentarismo (horas en televisión y/u ordenador) y horas de dormir al día no se observan diferencias significativas.

Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes universitarios de las titulaciones de Nutrición y Dietética y Enfermería, ambas en Ciencias de la Salud, no aplican en sus hábitos nutricionales los conocimientos que están adquiriendo en sus estudios universitarios, manteniendo ingestas desequilibradas de macronutrientes e importantes déficits nutricionales de micronutrientes.

Referencias

- Organización Mundial de la Salud, 2013, http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/ [Consulta:05 de mayo de 2013]
- Hoyos I, Díaz E, Irazusta J, Gil J. Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz* 2007; 8: 7-18.
- González-Gross M, Castillo MJ, Moreno L, Nova E, González-Lamuño D, Pérez-Llamas F et al. Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Estudio AVENA). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención. I. Descripción metodológica del proyecto. *Nutr Hosp* 2003; 18 (1): 15-28.
- González J, de la Montaña J, Miguez M. Comparación de la ingesta de nutrientes con las recomendaciones dietéticas en un grupo de universitarios. *Alimentaria* 2002/21.
- Herrero R, Fillat JC. Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de adolescentes. *Nutr Hosp* 2006; 21 (3): 346-52.
- Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *DIAETA (B. Aires)* 2011; 29 (137): 23-30.
- Rivas P, Redondo C, Amigo T, González-Lamuño D, García M. Desayuno y almuerzo de los adolescentes escolarizados de Santander. *Nutr Hosp* 2005; 20 (3): 217-22.
- Lien L. Is breakfast consumption related to mental distress and academic performance in adolescents? *Pub Heal Nut* 2007; 10 (4): 422-8.
- World Health Organization (WHO). Physical status: The use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854, Geneva, 1995.
- Hernández A. M., Garrido F., Salazar M. E. Sesgos en estudios epidemiológicos. *Salud Pública Mex* 2000; 42 (5): 438-46.
- OCDE. La obesidad y la economía de la prevención. Informe 2010. Disponible en: www.oecd.org/health/ministerial
- Arroyo M, Rocandio AM, Ansotegui L, Pascual E, Salces I, Rebato E. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp* 2006; 21 (6): 673-9.
- Sánchez JA, Serra L. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2000; 6 (2): 53-95.
- Fernández I, Aguilar MV, Mateos CJ, Martínez MC. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutr Hosp* 2008; 23 (4): 383-7.
- Cruz SL, Hernández CJ. Desayuno y calificaciones en alumnos de tercer año de primaria. *Ped Méx* 2009; 11 (1): 12-4.
- Cutillas AB, Herrero E, De San Eustaquio A, Zamora S, Pérez-Llamas F. Prevalencia de peso insuficiente, sobrepeso y obesidad, ingesta de energía y perfil calórico de la dieta de estudiantes universitarios de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia (España). *Nutr Hosp* 2013; 28 (3): 683-9.
- Ortiz-Moncada R, Norte AI, Zaragoza A, Fernández J, Davó MC. ¿Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles? *Nutr Hosp* 2012; 27 (6): 1952-9.
- Soriano JM, Moltó JC, Mañes J. Dietary intake and food pattern among university students. *Nut Res* 2000; 20 (1): 1249-58.
- Eurodiet, 2001, <http://eurodiet.med.uoc.gr> [Consulta:05 de mayo de 2013].
- Oliveras LMJ, Nieto GP, Agudo AE, Martínez MF, López GH, López MMC. Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutr Hosp* 2006; 21 (2): 179-83.
- Salas-Salvado J et al. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos (Consenso FESNAD-SEEDO). *Rev Esp Obes* 2011; 10 (Suppl. 1): 1-77.
- Valdez LRM, Fausto GJ, Valadez FI, Ramos RA, Loreto GO, Villaseñor FM. Estado nutricional y carencias de micronutrientes en la dieta de adolescentes escolarizados de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco. *Arc Latinoam Nutr* 2012; 62 (2): 161-6.
- Mahan LK, Escott-Stump S. Nutrición y Dietoterapia de Krauss. 12ª ed. Ed Mc Graw-Hill. 2008.
- García GA. Ingesta de Nutrientes: Conceptos y Recomendaciones Internacionales (2da parte). *Nutr Hosp* 2006; 21 (4): 437-47.
- Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp* 2006; 21 (4): 466-73.
- Rodríguez RF, Palma LX, Romo BA, Escobar BD, Aragón GB, Espinoza OL et al. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr Hosp* 2013; 28 (2): 447-55.
- Luque M. En qué medida el dormir poco y otros malos hábitos disminuyen el rendimiento escolar. <http://www.solociencia.com/medicina/08112606.htm> [Consulta:05 de mayo de 2013].
- Iglesias MT, Mata G, Pérez A, Hernández S, García-Chico R, Papadaki C. Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños. *Nutr Clín Diet Hosp* 2013; 33 (1): 23-30.